

初心心理臨床家におけるセラピスト・フォーカシングの意味

真 澄 徹

論文要旨

心理臨床家にとって、自分自身の心理過程を検討することはクライアントを理解することと同様に極めて重要である。「セラピスト・フォーカシング」はセラピストがある事例を担当するうえで自分自身のフェルトセンスに触れることによって、体験過程の推進が生じるのを促す方法である。本研究は、セラピスト・フォーカシングの1セッションを提示し、初心心理臨床家としてのセラピスト・フォーカシングの意義について、セラピストは「何を」「どのように」してその過程で体験していくかを考察し、その上でセラピスト・フォーカシングとスーパービジョンの組み合わせについて検討した。その結果、セラピスト・フォーカシングがフォーカサーとガイドとの2者関係の相互作用によって事例の理解を促すという点と、セラピスト・フォーカシングによりセラピストが体験過程に触れることにより、スーパービジョンに主体的に望むことができるという点が示唆された。

キーワード【セラピスト・フォーカシング 初心心理臨床家 フェルトセンス スーパービジョン 体験過程】

I 問題と目的

1. はじめに

筆者は心理臨床に携わり始めて5年目になる。筆者が実際の面接場面でクライアントに応答しているときやプレイセラピーでのクライアントとのやりとりの中で、最も強く困惑し印象に残ったのは、自分自身の中に生ずる緊張や言葉にならないなんとも言えない無力感や、自分自身が圧倒されている感じであった。また、ケースを担当しその面接経過をスーパービジョンや事例検討会に提出するために事例をまとめる際には、また別の感情が生じた。それはクライアントに向き合っている自分の感情なのか、それともクライアントの感情が投げ込まれているのか、そもそもケースを離れて、自分自身の整理されていない個人的な感情なのかそれらがごちゃまぜになってよくわからない状態であった。こうした試行錯誤の中で、いったい何を手掛かりに面接にのぞめばいいのかを迷っていた。その後、スーパービジョンや事例検討会、そして事例集を読むなど体験的にも、認知的にも心理療法で何を扱い何を整理していけばいいかを学ぶ過程でセラピスト・フォーカシングに出会った。また同時期に、プレイセラピーの研究會に参加したり箱庭療法の研究會で、技法の習熟と自己理解のために、継続して2年ほど自分自身が体験的に箱庭を置く体験もしてきた。さらには、自身の家族を

めぐっての危機的な状況という切迫した理由から、教育分析として個人面接を民間の相談機関にて継続して1年ほど受けた。このように本研究は、筆者が心理臨床の実務を初心者として行う上で、面接場面で治療者としてクライアントに接しているときに沸き起こる感情をどう取り扱うかという切実な事実から端を発している。

初心の心理臨床家にとっての問題について、神田橋 (1997)¹⁾は「実体験が少ないこと」と「意図と行動の不一致」の2点を挙げている。

「その一つは実体験の少ないことです。精神療法の現場をさほど体験していないので、すぐれた先輩たちが書いたり語ったりしている「正しい」コトバの基底にある「生の事実」「生の体験」に類似した体験を持っていません。そのせいで、先輩のコトバの内容を先輩とおなじイメージや体験を超えて理解するのが困難です。ひどいときには、まったくコトバとしてしか理解できないのです。問題点の第二は、意図と行動の不一致です。精神療法の初心者はテニスやゴルフの初心者とおなじで、自分の脳裏に描く行為のイメージとそれを実現する諸筋肉の動きとの連結がまだ出来あがっていません。その結果、ノンバーバルコミュニケーションの領域で、意識としてはしているつもりのことと、実際にしていることが、ひどくずれてしまうのが普通なのです。」(神田橋 1997 p1-2)¹⁾

また、岡本 (2007)²⁾は心理臨床家が抱える困難と職業的発達を促す要因について、心理臨床家22名に対して半構造化面接による調査を実施し、KJ法を用いて分析を行った。その結果、心理臨床家の職業的発達の早期においてリアリティショック(新卒の専門職者が実践活動の準備をしてきたにもかかわらず、職場で出くわすショック症状で、苦痛や不快さを伴う)が存在することが窺われるとし、職業の初期に生じることから、職業的アイデンティティの獲得や職業的発達に影響を及ぼすと思われ、早急な現象把握と克服の方策を検討する必要があるとしている。

こうした指摘から、筆者が感じたクライアントを前に感じた圧倒されている感じや自分とクライアントの感情とがよく整理つかずごちゃまぜになった感じが初心の心理臨床家の問題点であることが理解できる。また、筆者が経験した面接について何を手掛かりにしてよいのかという心もとない感覚が、心理臨床家の職業的発達の初期におけるリアリティショックであったとも考えられる。

2. スーパービジョンとセラピスト・フォーカシング法についての議論の諸相

フォーカシングの技法を治療者自身が身につけることについては神田橋 (1996)³⁾が次のように指摘している。

今日、善意と熱意と訓練と勉強にもとづいて行われている心理療法が生み出している悲惨は目を覆うばかりである。責めは、おおむね治療者のコトバ文化が治療者自身の心身の体験

と乖離し、治療者の心身がコトバ文化の編み上げた疑似体験に身を屈していることに帰せられる。依って立つ理論基盤を問わずすべての心理治療者がフォーカシングを体験することで、心理治療の失敗のほぼ7割は消滅すると評者は推定する。(神田橋 1996)³⁾

こうした意義をより技法として確立した方法として、吉良 (2002)⁴⁾ のセラピスト・フォーカシングがある。

「セラピスト・フォーカシング法」(TFM) はセラピストがある事例を担当するうえでの自分自身のフェルトセンスに触れることによって、体験過程の推進が生じるのを促す方法である。(吉良 2009)⁵⁾

吉良 (2002)⁴⁾ はその開発にあたり、次の2点を示唆している。

- ① TFM は3つのステップ(「全体を確かめる」「報告を定める」「フェルトセンスの吟味」)から成り、それ独自のプロセスを有している。
- ② TFM はセラピスト援助の方法として、相互の重要な機能を持っている。すなわち、セラピストがクライアントとの関係において生じる自分自身の体験を吟味理解するという機能である。これはスーパービジョンの果たす機能とは異なる、独自のものである。

以下は吉良 (2009)⁵⁾ による手順の紹介である。必ずしも一定の手順に沿って進む必要はなく、①適切な体験の距離を保ちながら、②フェルトセンスに触れていくという2点が確保されていれば、手順はさまざまであっても構わない、とされている。

[ステップ1: 全体を確かめる]

その事例を担当するうえで、クライアントに対して感じている気持ちや、その事例を担当することに関連して感じている気持ちの全体をゆっくり振り返り、そこで思い浮かんでくるさまざまな気持ちを一つずつ確認していく作業である。まず一つ目に浮かんだら、それがどのように感じられるかを確認したうえで置いていき、再度全体に戻って二つ目を確かめる。これを何度か繰り返し、いくつかを確認したうえで、「これでだいたいよさそうだ」ということになれば、次に移る。

[ステップ2: 方向を定める]

確認できた複数の気持ちを振り返りながら、そのうちのどのあたりについてさらにフォーカシングの作業を進めていきたいと感じるかを自らに問い、セッション進行の方向を定めていく。

[ステップ3: フェルトセンスの吟味]

選んだ気持ちについて、フェルトセンスを確かめ、そのフェルトセンスを吟味していく。

その中で思い浮かぶことを言語化することで明らかにしていく。

伊藤 (2006)⁶⁾によれば、スーパービジョンとセラピスト・フォーカシングとの異同について次のように論じられている。

「相対的には、スーパービジョンは「知的把握」「全体的理解」に、セラピスト・フォーカシングは「感情・感覚的把握」「関係理解」に重点がある。(中略)良質のスーパービジョンやケースのコメントはセラピスト・フォーカシングの方向性を持っていた。その方向性をセラピスト・フォーカシングは明示し、技法として確立したという見方もできる。①どのようなケースのどのような局面でどのような治療者に、②スーパービジョンが役立つのか、セラピスト・フォーカシングが役立つのか、両者が必要なのか、どちらに重点を置くのか、について考えることが課題である。」

4. 本研究の目的

こうしたセラピスト・フォーカシングの研究を踏まえて本論では、セラピスト・フォーカシングの1セッションにおけるプロセスの検討を行い、セラピスト・フォーカシングとスーパービジョンとの組み合わせについて例証し、初心の心理臨床家にとってのセラピスト・フォーカシングの意義について検討する。

II フォーカシングセッション

1. 筆者がフォーカシングセッションを希望した理由

筆者が担当している、母親からのAbuseを受けてきたことを訴える高校生女子の事例について継続したスーパービジョンを受けてきた。スーパービジョンの構造は、場所はスーパーバイザーの所属する大学研究室、60分X年Y月からY+9月まで月1回の頻度で計6回行われ、有料であった。スーパービジョンでは面接の現実感ということが前回のスーパーバイザーから指摘され、絵をかくように事実とクライアントの思い家族の思いや様子について丁寧に聴くこと、現実感のある面接にすることを心がけて面接に臨んでいたが難しいと感じていた。スーパービジョンの中で、後半30分にセラピスト・フォーカシングを行った。ガイドはスーパーバイザーと同一であり、フォーカサーは筆者である。

〈フォーカサー〉 男性 20代 臨床心理士養成指定大学院修了後4年目。フォーカシング経験は本セッション以外にもセラピスト・フォーカシングを経験しており、民間相談機関での基本的なフォーカシングの研修を受けたあと、自主的な研究会で定期的にフォーカシングセッションを行っている。本論ではFと表記する。

〈ガイド〉 男性 50代 フォーカシング経験 20年以上の臨床心理士。本論ではGと表記

する。

2. 逐語 (G はガイド、F はフォーカサーの発言である)

からだの感じを確かめることから G1 から G8 まで行う。

[ステップ1：全体を確かめる]

(1) あったかい感じから、かすかな違和感へ

G1 : 「体の感じをまず感じてみますかね。」

F1 : 「はい」

G2 : 「腕とか足はどんな感じでしょうか。」

F2 : 「足の裏は、あったかい感じです。」

G2 : 「うん、あったかい感じ。それはいい感じ？」

F2 : 「はい。」

G3 : 「腕とか手はどんな感じでしょうか。何かありますか。」

F3 : 「裏側のほうが。」

G4 : 「うんうん」

F4 : 「なんか、なんともいえないんですけど、なんか、悪くはない感じで。」

G5 : 「悪くはない。首とか、頭なんかはどうですか。」

F5 : 「しゃべったんで喉が渴いている感じがあります。ハイ。」

G6 : 「うんうん。胴体部分は、喉から胸とかおなかはどうですか。」

F6 : 「このあたりに、違和感というかなんかある。あと、お腹が呼吸で動いているのがよくわかります。」

G7 : 「それは動いている感じ。なんか違和感があるのはもう少し上のほう。」

F7 : 「そうですね。」

G8 : 「うん。左のほう。」

F8 : 「けっこうかすかな感じですけど。」

(2) クライアントを思い浮かべての気がかり

G9 : 「うん、かすかな感じ。じゃあ、まあそんな感じだなということを。どうしますかね。そのクライアントのことを思い浮かべたときに、気になることをあげていく感じがいいのか、それとも、その体の感じから直接入ったほうがいいのか。」

F9 : 「気になることから入ったほうがいいですね。」

- G10：「クライアントのことを思い浮かべるとどんなことが気になるかな。」
- F10：「なんか、こう終わったあとに、ドアまで距離があるわけですが、それをどんな人のときも見送るんですけど、彼女の歩き方ははっきりと、不具合があるなというのはわかって、それが少し気になる。」
- G11：「終わったあとにこう、ドアのほうまで行くときの、その感じ。他にもまだありそうでしょうか。」
- F11：「なんかその、先生が一番の中心部分が共有できたというか、話しあうことができて、そんなに広がらなくて済んだと言われたんですけど、今まで言ってきたこと、今までいってきたことを振り返ると、そこまでしてなんとかしてわかってもらえないかというふうに話していたんだなと、なんて言ったらいいのかな。」
- G12：「わかってほしいというのが強い感じ。」
- F12：「強い感じ。」
- G13：「わかってほしいというのが強い感じ。それももうひとつあるかな。他にもまだありそうでしょうか。」
- F14：「ということを話しているとなんかこのあたりに（左胸をさわりながら）あるなと」
- G14：「なんかこのあたりにあるなと。」
- F15：「なんか扱ったほうがいいかなと。気がします。」
- G15：「ああ、扱ったほうがいいような気がする。その感じ、まあ、ちょっと焦らず他にもまだあるか。」
- F16：「ああ、焦ります。なんかすごくなんか、このケースのことを考えると焦ります。」
- G17：「ああ、そのケースのことを考えると、焦る感じもあるなあ。」
- F17：「はい。」
- G18：「その感じけっこう、強い？」
- F18：「今は強いです。」
- G19：「ああ、あるよね、うん。じゃあ、一つは面接を終わって見送るときの彼女が出ていくときの感じ。それから、わかってもらいたい、わかってもらいたい。そういうことも考えてくると、焦る感じ。他にもまだありそうですか。」
- F19：「それくらいですかね。」
- G20：「それくらいですかね。じゃあ、今日はどれで。」

[ステップ2：方向を定める]

(3) わかってほしいという感じを思い描くとみぞおちのあたりにキュッとした感じ

F20：「わかってほしいというのが…」

- G21：「うんわかってほしい。その感じを思い描くと、わかってほしいという感じを感じると体のどのあたりがどんな感じになってくるか。」
- F21：「このあたり（胸のみぞおちあたりに手をやり）キュっとなんか。」
- G22：「キュっとなんかある。なんか胸のあたりに。表現するとなるとキュっというような、なんかあるなあ。」
- F22：「ちょっと押されているような。」
- G23：「ちょっと押されているような。キュっとなんか押されているような。そんな感じを認めてあげよう。そんな感じあるよな。キュっというような。押されているような。」
- F23：「なんかキュっとおされたような感じと喉の渴きとつながっているような感じがしてて。」
- G24：「うん、ああ。ぎゅっという感じと喉の感じとがつながっていると。」
- F24：「このあたりとなんかこうつながっているような。）喉からみぞおちにかけて手を移動）」
- G25：「そのあたりつながっているような感じがある。その感じはわりと馴染みのある感じ？」
- F25：「そうですね。馴染みはあるんだけど、確実にここにあるという感じが強くて、それはでも他のことではなじみがあるかなとは思いますが。」
- G26：「他のことではなじみがある。他のことではなじみがある感じ、でも確実にここにある感じ。」
- F27：「すごい主張しているような。」
- G27：「すごく主張している。うーん。すごく主張している。進め方は基本的にはフォーカサーにまかせますので。」
- F28：「はい。」

[ステップ3：フェルトセンスの吟味]

(4) 主張している感じをきいてあげたいが焦る感じにがきつい

- G28：「なんかこう、提案とか助けが欲しくなったときに。すごく主張しているんだよね。」
- F29：「この主張をきいてあげたいんだけど。」
- G29：「ああ、この主張をちょっときいてあげたい。言ってる感じだけだね。」
- F30：「はい。声をかけると。」
- G30：「声をかけると。」
- F31：「ぐっとなる感じ。」
- G31：「ああ、ぐっとなる感じ。」

F32 : 「これと、のどの渴きっていうのか、はっきり2つあるっていうのか。」
G32 : 「ああ、これと喉の渴きというのが二つある。それは別々にあるという感じ？」
F32 : 「なんか別々にあるんだけど、つながっているような感じもある。」
G33 : 「別々にあるんだけどつながっているような感じもある。」
F33 : 「両方はっきり感じられますね。」
G34 : 「両方はっきりある。まあ、あんまりこう決めつけずに。」
F34 : 「はい。」
G35 : 「あああることはあるな、つながっている感じもあるし、そこは別々かもしれない。」
F35 : 「きついですねこれは。」
G36 : 「うん、結構きついのね。うん、きついやなあ、これは。認めてあげましょう。きついやなあ、これは。」
F36 : 「下に沈んだような感じですね。」
G37 : 「ちょっと下に沈んだような感じになってて。」
F37 : 「うわあ、なんかしらないけど焦る気持ちが、出てくるんですけど。」
G38 : 「うん、うん。焦る感じ。焦りとでもいえるような感じ。」
F38 : 「はい、はい。」
G39 : 「も、出てくるね。もしかすると、それもつながっているかもしれないね。結構きついな感じね。相当。」
F39 : 「あるよね、というような感じで声をかけたりするんですけど。」
G40 : 「うん、うん、あるよね。って声をかけると。」
F40 : 「ちょっと緩むって感じ。」
G41 : 「ああ、緩むって感じ。」

(5) 焦っているんだよねとガイドに言ってもらいと涙が出てくる。

F41 : 「焦っているんだよねと、言っていたらと、ありがたいんですけど。」
G42 : 「ああ。焦っているんだよね。」
F42 : 「なんか、涙が出てくるっているか、うっすら涙が出てくるっていうか。」
G43 : 「ああ、うっすら涙が出てくる。あの、涙は止めないようにしたほうがいいと思いますけど。なんか焦っているんだよね。なんかかすごく伝えがっている。」
F44 : 「うん。」
G45 : 「涙が出てくるような。」
F45 : 「なんか、奥のほうに入って行って、ぐっと主張するのは少しあるんですけど、奥の方にいったような。」

G46：「少しこう主張する感じが、納まってきた。うん。」

F46：「何ていうのかな、ずっと感じていると、さっきいったその、彼女がしゃべっている顔とか表情とか、思い浮かぶんですけど。」

G47：「彼女の顔とか表情とか、浮かんでくる。」

F47：「そうすると、なんかこう泣きたいような。涙があるなというような。」

G48：「うん、うん。泣きたいような感じも感じるよな。」

(6) 深いところで悲しんでいるような感じ

F48：「なんか表現するなら、深いところで悲しんでいるんだろうなていうか。」

G49：「ああ、ああ。あー。深いところで悲しんでいるような。そんな感じがあるよなとか、そんな感じをこちらでは感じているんだけど、とってみたらどうでしょうね。」

F49：「そうするとこのあたりにぐっと沈みこんで。」

G50：「ああ、沈みこんで。」

F50：「まだあるけれども、ちょっと違う感じですね。」

G51：「沈みこんでいるけど、ちょっと違う感じになってきている。」

F51：「やっぱり悲しい感じですね。」

G52：「うん、悲しい感じ。」

F52：「何か語っているのは、ワーと早くしゃべったりするんだけど、そうすればそうするほど悲しいような、ありますね、ギャップは。」

G53：「実際彼女が話すのは、クライアントが話すのはワーとこう、話すわけだけど、なんか一番伝わってくるのは、悲しい感じ。」

(7) 悲しい感じがびったりするかを確かめる

F53：「すごく大事なところなんだなと思うんですけど。」

G54：「うん、すごく大事な。悲しいっていう感じがびったりかな。」

F54：「そうですねえ。」

G55：「うん。」

F55：「痛いとか、悲しいとか…。」

G56：「うん 痛いとか、悲しいとか。」

F56：「うん、すごい深い感じですよな。」

(8) ガイドの聞いているときの感じを照らし合わせる。

G57 : 「うん、深い感じ。聴いているときの私の感じなので、フォーカサーの感じとはずれるかもしれないけど、ちょっとその照らし合わせてみて。悲しいとか痛いとか、深いとかいう感じなんですけど、その悲しい、痛い、とまあ言いたい、というのかな、伝えたいというのかな、一方でそのこれ、それと、対向するようなというようなというか、なんか緊張を伴うようなそんな感じを聞いて感じるんだけど、ちょっと照らし合わせてみて。なんかそう、うん。それを言いたい、でもなんかよくわからないけど、いわん、言っちゃいけないみたいな。」

F57 : 「あー。言っちゃいけない、緊張している。」

G58 : 「なんかちょっと引き裂かれるような。そんな感じも、うん。聴いていると伝わってくるけど、これは私の感じなので、ちょっと照らし合わせてみて、いやもっとシンプルなかもしれないので、ちょっとそれは。」

F58 : 「悲しいとか痛いとかを伝えようというのを伝えようとしているというのは私もぴったりと来るんですけど、引き裂かれるというのか、なっっていったらいいのかな。」

G59 : 「ひっぱられるようなというか両側に。」

F59 : 「あー。ひっぱられる。」

G60 : 「これは無視してしまっって全然構わないんだけど。」

(9) 中心にある悲しい、深い。痛いという感じをちゃんと扱いたい

F60 : 「やっぱり、悲しい、深い、痛いというのが中心にグッとあつて」

G61 : 「中心にぐつとある。うん。悲しい、深い、痛いというのが中心。」

F61 : 「こう感じていると涙がフーっとでてくるので、なんか、ワッ大変だという感じがしますね。」

G62 : 「これは大変な？」

F62 : 「大変な感じなんだなと。」

G63 : 「大変な感じなんだなと。」

F63 : 「ちゃんと扱ってあげないと、ダメっていうか、」

G64 : 「大事っていったよな。」

F64 : 「うん、大事だし。ちゃんと扱ってあげないと、なんていうかな。」

G65 : 「うん、ちゃんと扱ってあげないとという感じもこちらには出てくる。」

F65 : 「無理に見ないようにするとか、じゃなくて、ちゃんと見て、ちゃんと声かけたりやりとりしたり、いろいろしないと、取り除いたりするんじゃないかって、そんな感じですよ。」

ね。」

G66：「ちゃんと見て、ちゃんと扱ってあげたい。」

F66：「うーん。」

G67：「悲しいとか、痛い、で、深い、ちゃんと扱ってあげないと、ちゃんと見てちゃんと扱ってあげないと」

F67：「あるよねと声をかけてから、ずっとあるので、これをこう、なんというのかな、抱えたり、ちゃんと扱う。持ってるっていうか。」

G68：「うん、ちゃんと持ってる。」

F68：「喉のあたりからこう全体にブワーっという感じがあるので。」

G69：「うん、うん。」

F69：「緊張したときに喉が渴いたような感じに似ているんですね。まあ、そんな緊張という感じではないんですけど。」

G70：「大事にとか、ちゃんと持っていないととか。」

F70：「折りに触れて、やっぱり扱ってあげたいというか、」

G71：「うん、うん。うん。」

F71：「いやーうん。今日扱ったら、また違う日に扱うとか、そういうふうに扱ってあげたらいいのかなと。一回ではとてもあれなので。」

G72：「折りに触れて、いつもこう、そのことはちゃんと、もってて。」

F72：「うんうん。」

G73：「うん。きつい感じは、少し納まってきた？」

F73：「うーん、きついことはきついですね。」

G74：「きついことはきつい。うん。」

F74：「ずっと感じてると泣きたいとか。」

G75：「泣きたい。泣きたい感じだよ。泣けるものなら。」

F75：「うーん。ああ、でもなきたいよなということをこのケースで思うと、彼女がワーと泣いたりとかそういうのはないなと。涙もでないっていうか。」

G76：「涙も出ない。そう簡単には泣けないよな。」

F76：「うん、あー。もう一回それいってもらってもいいですか。」

G77：「ああ、簡単には泣けない。」

F77：「うん、はい。うん。なんか、こんな感じなんですけど、土の中にグーンと入って行って、すごいさびしいんだな、砂の中で。」

G78：「砂の中で、グーッと入って行って。」

F78：「ポツンといて。」

G79：「ポツンといて。」

- F79：「すごい寂しい。回りが全部土で。」
- G80：「回りは全部土で、誰もいない。すごい寂しい。」
- F80：「楽になりたいということはふっと思うんですけど、楽になるっていうかなんていうのかな、なんていったらいいのかな、楽になりたいな、これはきついなどは思うんですけど、そうやすやすとはなれない。」
- G81：「楽になりたいとは思っただけど、そうやすやす、うまくいくわけじゃない。」
- F81：「さっき土の話をしましたけれど、土っていうのは独特のにおいがあるかありますよね。あの匂いがなんか、するところがあると思うんですけど。」
- G82：「土の独特な匂い。」
- F82：「ああ、泣きたいような感じが強いですね。」
- G83：「泣きたいような感じが強い。」
- F83：「ちょっとなんかひよっとしたら、終わりたいんだけど、なんかその、終っちゃいかんようなその、両方気持ちとしてはあるんですけど。」
- G84：「ああ、自分としてはそろそろおしまいになりたいような、でもなんか終っちゃいけないような感じもある。まあじゃあ、また、付き合うからと、必ず。そう約束して。なんか、あのどっかにこう、入れておくとか、置いておくとか、あるいは、挨拶を交わすとか、なんかこういうことしたほうがいいかなというのは、ありそうだったら。」
- F84：「挨拶を交わすのがいいと思います。はい。」
- G85：「じゃあ、終ってもいいかなともう一度聴いてみて、終れそうかな。」
- F85：(目をあける。)

(10) 振り返り

- G：相当きつかったよね。
- F：なんか、はい。ありがとうございました。
- G：聴いていて、私はおなかに感じるんだけど、なんかキューっとう刺すような。痛みがきて、俺おなか壊したのかなと思って、お腹いたくなってきたと思って、
- F：聞こえました。先生のお腹のキューて音が。なんていったらいいのかな、そう、緊張、舞台にあがるとか、そういうときってこうなんか、あると思うんですけどそれに近いような、それで今ここでそんなに緊張しているわけではないので、緊張していたらなんか喉が渇いたりとか、それに近い感覚、悲しい。ちょっと今日が泣きはらしているような感じなんですけど。
- G：そうやすやすとは泣けない。
- F：フォーカシングをして、一番強烈に感じた感覚かもしれないなと思いました。

G: きっと中心にはそういう感じがあるんだろうね。そうやすやすとはそれこそ、出せない
ので、なんかよくわかんないねえ、煙幕みたいなのをはるんだろうけど、うーん。

(セッション後のケースの展開)

セッション後、クライアントを理解しようとするとうきこってくる焦る気持ちや悲しく、
深く、痛い感じを十分に感じたことで、かなり面接についてセラピストとして余裕を持って
臨むことができるようになった。また、面接での現実感、クライアントがどういう状況で何
をどのように感じているのかということが次のスーパービジョンでもかなり検討できるよ
うになっていった。

Ⅲ 本例についての検討

本例は、定期的な心理面接を継続中に、セラピストが面接での現実感が薄くなってしまい
面接の行き詰まりを感じていた事例である。事例についてのスーパービジョンの後に行われ
たセッションである。フォーカサーが「何を」「どのように」してセッションの過程で体験
していったかを考察する。

1. 各ステップの検討

ステップ1で、フォーカサーは1つ目として、「面接を終わって見送るときが気になる感
じ」を思い浮かべ、2つ目にはスーパービジョンで検討されたことを踏まえて、「今まで言
ってきたことを振りかえると、そこまでしてなんとかしてわかってもらえないかというふう
に話していたんだな。」と語っている。また3つ目に、「このケースのことを考えると焦りま
す」と焦る気持ちについても語っている。フォーカサーは、内面にはスーパービジョンで検
討されたことを理解しようとしているがケースに対しての様々な感情が未整理なままに、ま
さに“焦る”体験の状態にあったと思われる。

ステップ2では、「わかってほしい感じ」を思い描くと、「みぞおちのあたりにキュとした
押されている感じ」があると感じられて、「すごく主張している」ということが確認された。

ステップ3の冒頭で、「すごく主張している感じ」をきいてあげたいが、「(みぞおちのあ
たりにある)ぐっとある感じと、喉の渇き」とが「はっきりとある」と感じている。その2
つが「別々にある」が「つながっているようにも感じ」ていて「きつい」と語っている。こ
れに対して、ガイドは「うん、きついよなあ、これは。認めてあげましょう。きついよなこ
れは」と提案をしている。すると、フォーカサーはしばらく感じたあと、「下に沈んだよ
うな感じ」と「焦る気持ちが出てくる」と語っている。フォーカサーは、自分から焦る気持
ちに対して、「あるよね、という感じで声をかけ」、「ちょっと緩む感じ」とそこにある感じ
を認めようと試みている。また、さらにガイドに対して「焦っているんだよねと、言ってい

ただけると、ありがたいんですけど」と伝え返しをしてほしいと求めている。ここがこのセッションの展開点になっている。

2. 〈伝え返し〉

こうした、フォーカサーがガイドに対して伝え返しを求めるということは、フォーカシングでは、「フォーカサーに教えてもらう方法 Focuser as Teacher (FAT)」として示されている。

共感的な傾聴を実現するためには、フォーカサーからのフィードバックをもらうことが必要です。つまり、フォーカサーの発言のたびに、リスナーは自分のフェルトセンスから共感的に聴き、伝え返しをします。その伝え返しをフォーカサーが取り入れて、自分の言いたいことが伝わっているかどうかを確かめます。そして、違っていたら、素直にリスナーに修正をフィードバックするというやり方で、リスナーに共感的な聴き手になってもらいます。そのようなやり方を意識的に行う手続きが「フォーカサーに教えてもらう方法」です。(近田・日笠 2005)⁷⁾

フォーカサーからの「焦っているんだよねとってほしい」という伝え返しをガイドへの要求は、フォーカサーが自分の焦りの感情に触れて、「焦っているんだ」という言葉が本当にぴったりくるかということに吟味したいということから出たものであった。それに応えてガイドは「焦っているんだよね」と伝え返している。すると、フォーカサーは「うっすらと涙が出てくる」と語り、「ずっと感じていると、彼女が(クライアント)がしゃべっている顔とか表情とか、思い浮かぶ」とイメージを連想している。さらには、「表現するなら、深いところで悲しんでいるんだらうな」と語っている。それに対するガイドからの「深いところで悲しんでいるような、そんな感じがあるよなとか、そんな感じをこちらでは感じているんだけど、とって見たらどうでしょうね」という提案は、フォーカサーの感じている「深い悲しみ」への問いかけの作業を促しているといえる。こうしたプロセスを経て、フォーカサーは「何か語っているのは、ワーと早くしゃべったりする」一方で、「そうすればそうするほど悲しい」というクライアントの内面への理解をすすめていく。ガイドはその悲しい感じがぴったりするかを確かめることを提案する。ここで用いられているのはフォーカシングで用いられる「共鳴させる」というスキルである。

Cornell, A. W (1989)⁸⁾ は以下のように述べている。

フォーカシングの間のどの時点であっても、新しい気づきが訪れてきたらいつでも、それが共鳴するかどうか確かめることが大切です。そのことは単純にそれとからだの感じとを内側で照らし合わせることを意味します。出てくるものは何でも取り上げ、それをフェルトセ

ンスのところまで降ろして行って、ぴったり感じられるかどうか確かめてください。
Cornell, A.W (1989)⁸⁾

3. 〈ガイドの照らし合わせ〉

次に G57 でガイドはフォーカサーの語りを聴いているの感じを伝えて、それを照らし合わせてみることを提案している。「その悲しい、痛い、とまあ言いたい、というのかな、伝えたいというのかな、一方でそのこれ、それと、対向するよなというよなというかな、なんか緊張を伴うようなそんな感じを聞いてて感じるんだけど、ちょっと照らし合わせてみて。(中略) それを言いたい、でもなんかよくわからないけど、言っちゃいけないみたいな。」フォーカサーは、それに対して照らし合わせてみて「悲しい、深い、痛いというのが中心にあって」と語り、ガイドの提案とはズレが生じている。ここでされているのは Klein (2001)⁹⁾ のインタラクティブ・フォーカシング (Interactive Focusing) の枠組みに類似したガイドの提案である。インタラクティブ・フォーカシングとは、Klein が開発した相互的なフォーカシングの技法である。(注1) フォーカサーとガイドの役割交換が最初から織り込まれ、ガイドがフォーカサーへの感情移入的フェルトセンスから言語化することと、ガイド個人の気づきを言語化することを厳密に別のステップとして分けて行う点に特徴がある。(伊藤・阿世賀 2001)¹⁰⁾

フォーカサーはさらに、中心にある悲しい、深い、痛いという感じに触れ続けて「緊張したときに喉が乾いたような感じに似ている」と感じとり「泣きたい」と語っている。そして、「でも泣きたいよなということはこのケースで思うと、彼女 (クライアント) がワーと泣いたりとかそういうのはないなと。」とクライアントの理解へとつなげようとしている。「簡単には泣けない」という伝え返しをガイドに求めて、「土の中にグーンと入って行って、すごくさびしいんだな、砂の中で」というイメージや「土の独特のにおい」も連想している。ここまで進んだところで、「終わりたいんだけど、なんかその、終わっちゃいかんという両方の気持ち」とアンビヴァレントな感情を語り、「挨拶を交わす」という形でセッションは終了の方向に進んでいった。

IV 考察

1. フォーカサーとガイドとの 2 者関係の相互作用がもたらす事例への理解

本例では、スーパービジョンとの組み合わせの中で、セラピストがフォーカサーとなり、スーパーバイザーがガイドとなることにより、事例についてセラピストが自分の内部にあるフェルトセンスに従って理解しようとする試みがガイドとの相互作用の中で行われている。事例について感じていると「焦る感じ」それに伴う身体感覚をガイドの提案によって十分に

味わっていき、「中心にある深い悲しみ、深い、痛さ」に辿りついている。

吉良 (2009)⁵⁾ はスーパービジョンとの組み合わせをどのように考えるかという点について次のように述べている。

スーパービジョンは、クライアントの心理過程の理解の仕方や介入の仕方について、スーパーバイザーがセラピストに対して行う教育的機会という色彩が強い。セラピストにとっては事例の外部、そしてセラピストの外側にいえるスーパーバイザーからのコメントを得る機会である。一方、セラピスト・フォーカシングはセラピストが自らの体験を手掛かりにして事例について吟味する機会と言える。つまりセラピストの内部にいるフェルトセンスからの声を聴く機会である。

本来、この外部からの声と内部からの声は両輪のようなものであり、両者がしっかりと組み合わせる必要のあるものであろう。スーパービジョンで得られたコメントは、セラピストが自分の体験と照合させて自分の内側に動きを生み出すことができたときに有意義なものになると考えられる。またセラピスト・フォーカシングで聴き取ることのできたフェルトセンスの声にもとづいて、スーパーバイザーという外部者のコメントを求める必要も起ると思われる。(吉良 2009)⁵⁾

吉良 (2009)⁵⁾ の指摘する外部からの声と内部からの声を組み合わせる作業について、本例での過程を整理すると以下ようになる。(図1)

①セラピスト (Th) とクライアント (Cl) との面接場面での関係性

面接場面での Cl と Th との間で、関係性が生じる (a)。

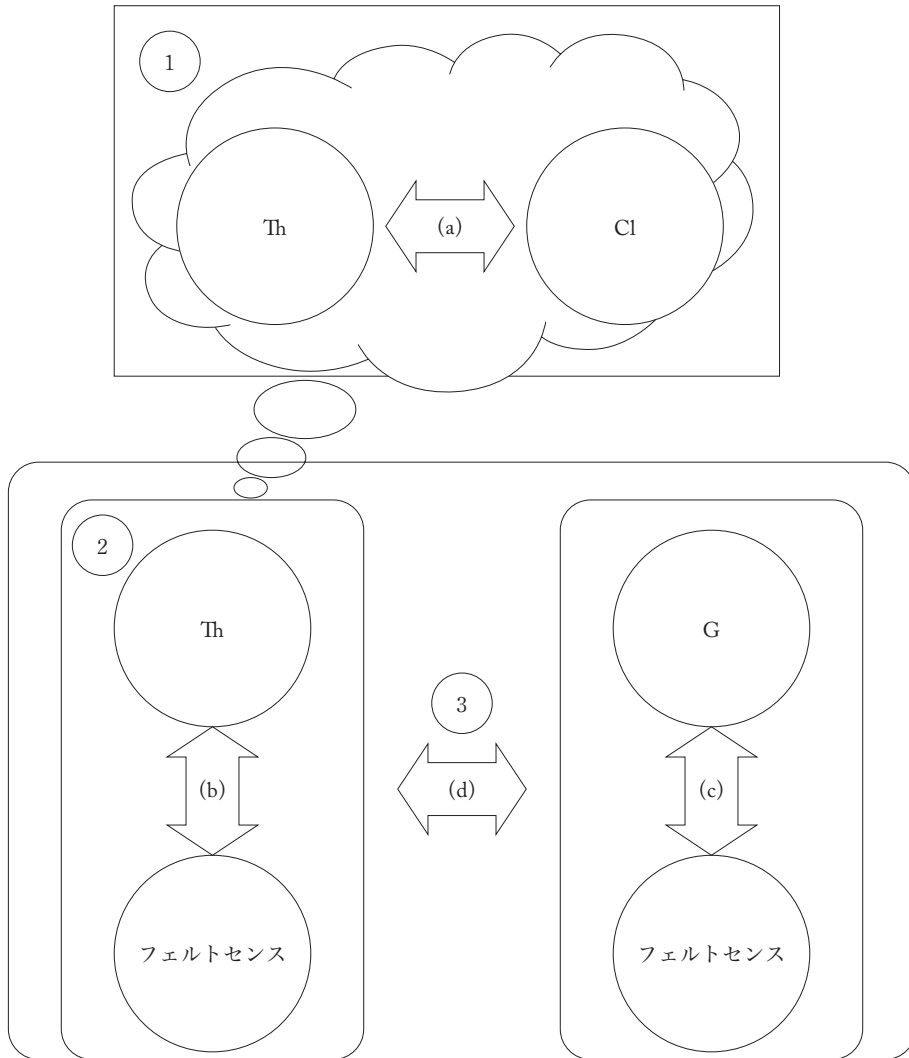
② Th とフェルトセンスとの関係性

セラピスト・フォーカシングでは、Th が①のクライアントとの面接場面を思い起こしながらフォーカシングをすることにより、自分自身のフェルトセンスを扱い、それを手がかりにして (a) について検討し、理解しようと試みる (b)。

③ Th とガイドとの関係性

本例では、セラピスト・フォーカシングの中で、Th が②でフェルトセンスを扱っている際に、同時に G も自身のフェルトセンスに触れ (c)、それをセラピストに提示し (d)、(b) での体験をより促進することにつながっていく。こうしたセラピストとガイドとの相互作用により理解をすすめていく。

スーパービジョンでは、ケース全体の構造的理解がなされる。面接場面で Th と Cl との間で、何が行われているかという把握や、Cl のアセスメントや Th の応答などが検討される。一方で、セラピスト・フォーカシングでは、関係性に焦点をあてている。面接場面での Cl



(図 1)

がTh との間で現われてくる関係性のあり方は、面接以外の場でのCl の対人関係のあり方につながっている。従って、それをセラピスト・フォーカシングで扱うことがケース全体の理解につながっていくのである。こうしたことから、セラピスト・フォーカシングがスーパービジョンに組み込まれることにより関係性の理解を促すと考えられる。

2. セラピスト・フォーカシングとスーパービジョンとの関係性

IIIで検討したように、フォーカサーは「焦っているんだよね」というガイドのフィードバックをもう一度求めている。自分のフェルトセンスに触れながら、自分が一番びったり表現

できる言葉を捜していたといえる。これはフォーカサーによる「自己の体験過程への照合作業」(佐治ら 2007)¹¹⁾である。佐治ら (2007)¹¹⁾は、「みずからの体験過程と直接照合し、意識化し、さらにはコミュニケーションの中で現実化する努力を、体験学習の基礎となるもの」として位置づけている。

体験過程の照合とは、(中略)ある体験に対する自分の感じや感覚を大切にそのまま受け取ることであり、その意識化とは、そうした自分の中にあるものに気づこうとする努力を前提としている。そして、その先にコミュニケーションの中での現実化、つまり、みずからの体験に照合し意識化したものを相手に伝えようとする表出行動がある。逆に言えば、ある体験に対する自分自身の感じに気づけなかったり、受け容れられなかったりして、体験したものを自分の中に保持できない場合、体験過程との直接の照合は起こらず、ましてや意識化もされず、結果として体験学習が行われたことにはならない。(佐治等 2007)¹¹⁾

セラピスト・フォーカシングが体験学習の基礎に根ざしていることが示唆される。このことがスーパービジョンという教育的機会をより体験学習として深め、事例への理解を促すと考えられる。I 1. はじめにで指摘したように、初心者は心理臨床家としての経験のなさから、自分に対する信頼が薄いためスーパービジョンが自分のものになりにくいと考えられる。しかし、面接場面ではクライアントが内面で抱えているものが必ずといっていいほど出てくるため、自分自身の内面で感じていることに自信を持ち、自分のことに芯を置く必要がある。セラピスト・フォーカシングではまさにこの自分自身の内面でクライアントに対して何を感じているのか、身の丈にあった自分自身の感情と身体感覚を手掛かりに検討していく。このことが、セラピスト・クライアント関係に際して、自分の内面で感じていることについて自信を持つことにつながっていくのである。

以上、本事例から、初心の心理臨床家にとって、セラピスト・フォーカシングがフォーカサーとガイドとの2者関係の相互作用によって事例の理解を促すという点と、セラピスト・フォーカシングによりセラピストが体験過程に触れることにより、スーパービジョンに主体的に望むことができるという点が示唆された。

3. 今後の研究への課題と方向性

本論ではセラピスト・フォーカシングについてわずか1事例の提示による例証を行ったにとどまっている。何らかの新しい知見を事実を持って語ることがセラピスト・フォーカシングの研究においても必要である。よりセラピスト・フォーカシングの過程や効果について研究を行うには、事例研究を積み重ねていく必要がある。そのさい複数事例の研究となるため、どのような事例を選択するかが課題となる。セラピスト・フォーカシングのセッションの構

造、目的、セラピストとガイドとの関係性、セラピストのフォーカシングの習熟の度合い、セッションで扱う事例の特徴、などはたしてどのようなセラピストにどのような適用がセラピスト・フォーカシングが有効であるかを研究していきたい。

(注1) 以下は近田 (2009) によるインタラクティブ・フォーカシングの基本的枠組みである。

- (1) 話し手が話をする (感じに触れながら、ゆっくり)。
- (2) 聴き手が伝え返す (相手の話を感じようとしながら、響いた部分を)
- (3) 話し手は聴き手の伝え返しを響かせて、正確に伝わっているか確かめ、聴き手が正確にとらえられるように助ける。微妙な違いは修正する。
- (1)~(3) を繰り返し、話が一段落したところで、話してが次の (4) へ誘う。
- (4) ダブル・エンパシック・モーメント (double empathic moment)
聴き手、話し手の二人で共感のときをもつ。
 - (a) 聴き手は話し手の立場になってみて、からだの感じやエッセンス (言葉・イメージなど) をとらえようと試みる。
 - (b) 話し手は自分の体験が自分自身にとってどんなだったのか、自分自身に対して思いやりといたわりの気持ちをもって感じてみる。しばらく時間をとってそれぞれが (a) (b) の内的作業をしてから、聴き手が最初にシェアし、話し手はそれを聴いて自分の内側に取り込む。話し手も自分の感じを伝える。話し手が次の (5) へ誘う。
- (5) インタラクティブな応答 役割交代。
聴き手が話し手となって話をし、それまでの話し手が聴き手になる。
- (6) 2 回目のダブル・エンパシック・モーメント。
- (7) 必要に応じて (1) から (6) を繰り返す。
- (8) リレーション・チェック (relation check)。
相手に対する思いと自分自身に対する思いを確かめ、表現しあう。
この順番は特に決まっていないので、言いたい方から自分が感じていることをシェアする。

文献

- 1) 神田橋條治 (1997) 「対話精神療法の初心者への手引き」花クリニック神田橋研究会
- 2) 岡本かおり (2007) 「心理臨床家が抱える困難と職業的発達を促す要因について」『心理臨床学研究』第 25 巻第 5 号 p516-p527
- 3) 神田橋條治 (1996) 「書評 フォーカシング事始め」『精神療法』第 22 巻第 3 号 p92-p93
- 4) 吉良安之 (2002) 「フォーカシングを用いたセラピスト自身の体験の吟味—セラピストフォーカシング法」の検討」『心理臨床学研究』第 20 巻第 2 号 p97-p107
- 5) 吉良安之 (2009) 「日々の臨床実践の土台としてのフォーカシング」『フォーカシングの原点と臨床的展開』第 5 章 p189-p228
- 6) 伊藤研一 (2006) 「試行カウンセリングのケースに適用したセラピスト・フォーカシング」『学習院大学文学部研究年報』53 p209-p228
- 7) 近田輝行・日笠摩子 (2005) 『フォーカシングワークブッカー楽しく、やさしい、カウンセリングトレーニング』日本・精神技術研究所 p118-p121

- 8) Cornell, A.W. (1989) *The Focusing Guide, Manual*. Focusing Resources, Berkeley.
村瀬孝雄監訳 (1996) 『フォーカシングガイドマニュアル』金剛出版
- 9) Klein, J. (2001) *Interactive Focusing Therapy: Healing Relationship*. Evanston, Illinois. 諸富祥彦監訳
(2005) 『インタラクティブ・フォーカシング・セラピー—カウンセラーの力量アップのために』
誠信書房
- 10) 伊藤研一・阿世賀浩一郎 (2001) 『現代のエスプリ 410 治療者にとってのフォーカシング』
至文堂 p17
- 11) 佐治守夫 岡村達也 保坂 亨 (2007) 『カウンセリングを学ぶ 理論・体験・実習』第2版
東京大学出版会 p160
- 12) 近田輝行 (2009) 「フォーカシング指向心理療法の基礎概念—体識と対人関係相互作用」『フォーカシングの原点と臨床的展開』第4章 p149-p188

ENGLISH SUMMARY

Toru MASUMI

It is extremely important for psychotherapists to examine their own psychological process as well as understanding that of the client. “Therapist focusing” is a method of urging the promotion of the experience process caused by touching the charge of the case with the therapist and own felt sense. One session of the therapist focusing was presented, and the therapist considered whether to do “What” and “How” and to experience in the process, and examined the present study about the combination of the therapist focusing and the supervision about the meaning of the therapist focusing for the Beginner psychotherapists on that. As a result, two points were suggested. The first point is that the understanding of the interaction related to focuser in therapist focusing and two people with the guide urges the understanding of the case. It is possible to hope to the supervision independently in the second point because the therapist touches the experience process in therapist focusing.

Key Words: Therapist focusing, Beginner psychotherapist, Felt sense, Supervision, experience process